

## KAMAE

Bei den Trainingseinheiten werden von mir und anderen Trainern oft japanische Ausdrücke erklärt, die zu den jeweiligen Ritualen oder Übungen passen. Dabei wird KAMAE grundsätzlich immer als Einnehmen einer angesagten Grundhaltung verwendet, um eine einheitliche Ausgangsstellung für die Übungen zu gewährleisten. Nach Ansagen der japanischen Kommandos erfolgt abschließend das Kommando KAMAE (TE) zum gleichzeitigen Einnehmen dieser Ausgangshaltung. Allgemein wird also das Kommando KAMAE (TE) als Einnehmen der Grundhaltung erklärt.

Doch welche Bedeutung hat KAMAE historisch und traditionell gesehen?

Nach der Definition von Wikipedia ist KAMAE ein Begriff, der in den japanischen Kampfsportarten (Budō) die Grundhaltung oder Ausgangsstellung des Kämpfers bezeichnet. Die Kamae setzt sich aus der äußeren und der inneren Haltung zusammen. Die Kamae sind dabei auf die Eigenarten der jeweiligen Kampfsportart angepasst. Oft gilt aber, dass man in dieser Haltung auf einen Angriff reagieren kann, aber auch aus dieser Haltung angreifen kann (<https://de.wikipedia.org/wiki/Kamae>).

Das Einnehmen der Grundhaltung ist aber nicht nur eine Körperhaltung mit entsprechender Muskel(vor)spannung für den einheitlichen Übungsbeginn, sondern soll auch Stärke und Kampfbereitschaft signalisieren und dem Trainingspartner/Gegner keine sichtbare Möglichkeit für einen Angriff bieten.

Bei verschiedenen Gelegenheiten sehen wir immer wieder, dass „alte und erfahrene“ (jap.) Karateka es offensichtlich mit der Kampfhaltung nicht so ernst nehmen. Dieser Eindruck ist trügerisch. Das ist keine altersbedingte Nachlässigkeit, sondern hat historischen und traditionellen Hintergrund. Im mittelalterlichen Japan (Ära der Samurai-Herrschaft) boten die Bushi (Begriff des Kriegers vor den Samurai) ihren Gegnern bewußt gewisse Möglichkeiten, um einen Angriff dorthin zu lenken, wo eine offensichtliche „Schwachstelle“ besteht, um nach dieser Täuschung dann den Gegner vorbereitet schlagen zu können. Somit lag diese Vorgehensweise im strategischen Bereich.

Dies ist allerdings kein Aufruf so zu agieren! Um diese Strategie zu verfolgen, bedarf es jahrelanger regelmäßiger Übung und viel Kampferfahrung.

Für mich kommt bei KAMAE auch ein weiterer Aspekt hinzu. Die innere Haltung, die Selbstbewußtsein und Charisma schafft. Im Gegensatz zu unseren historischen Vorbildern, die Auseinandersetzungen unverzüglich annahmen, versuchen wir Gewalt zu verhindern. Kämpfen können um nicht kämpfen zu müssen – eine Sache der Ausstrahlung. Somit ist KAMAE nicht einfach nur das äußerliche Einnehmen der Kampfhaltung im DOJO, sondern betrifft auch unsere gesamte Lebenseinstellung.

Wien, im Mai 2018

Alfred (4.Dan)